

平成31年度 4月献立表

東京都立富士高等学校附属中学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー たんぱく質	
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
9	火	○	大豆入りカレーライス キャベツのマリネ りんごゼリー	牛乳,豚肉,大豆,レンズまめ,寒天	米,麦,油,じゃがいも,薄力粉,砂糖	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん, キャベツ,りんご,りんごジュース, りんご缶詰	835 Kcal 28.0 g	
10	水	○	桜五目ご飯 紅白すまし汁 鶏の照り焼き 大学芋	牛乳,鶏肉,油揚げ	米,油,麦,さつまいも,揚げ油,砂糖,水 あめ,ごま	にんじん,ごぼう,干し椎茸,さくら (塩漬),菜の花,しょうが	836 Kcal 34.1 g	
11	木	○	ご飯 ミネストローネ キャベツメンチ 小松菜サラダ	牛乳,ベーコン,ひよこまめ,豚肉	米,油,マカロニ,パン粉,薄力粉,パン 粉(生),揚げ油,砂糖,ごま	セロリー,玉葱,にんじん,トマト缶 詰,キャベツ, ごまっぴ	823 Kcal 28.1 g	
12	金	○	麻婆豆腐丼 にらスープ コーンサラダ 果物	牛乳,豚肉,豆腐,鶏肉	米,油,砂糖,片栗粉,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,たけ のこ,干し椎茸,ねぎ,にら,キャベツ, コーン,にんじん,きゅうり,玉葱,清 見オレンジ	819 Kcal 31.0 g	
15	月	○	ごはん 豆腐とわかめのみそ汁 鱈の筒煮 野菜の磯和え ももゼリー	牛乳,鶏肉,油揚げ,豆腐,わかめ,まい わし,のり,寒天	米,砂糖	たけのこ,ねぎ,しょうが,梅干し,に ら,もやし,しめじ,黄桃缶	787 Kcal 36.5 g	
16	火	○	クリームライス 大根サラダ 果物	牛乳,鶏肉,調理牛乳,生クリーム,あさ り,チーズ	米,麦,油,バター,小麦粉,ごま油,砂糖, ごま	にんじん,玉葱,マッシュルーム,こ まつな,にんじん,きゅうり, だいこん , もやし,清見オレンジ	799 Kcal 28.0 g	
17	水	○	ご飯 豚汁 ししゃもの更紗揚げ 筑前煮 果物	牛乳,豚肉,豆腐,油揚げ,ししゃも,鶏 肉	米,油,じゃがいも,揚げ油,片栗粉,砂 糖	ごぼう,こんにゃく,だいこん,にん じん,ねぎ,れんこん,にんじん,たけ のこ,干し椎茸,いんげん,りんご	805 Kcal 31.5 g	
18	木	○	スパゲティペスカトーレ バジリコポテト フルーツヨーグルト	牛乳,ベーコン,あさり,いか,ヨーグル ト	スパゲティ,オリーブ油,じゃがい も,油	セロリー,玉葱,にんじん,マッシュ ルーム,にんにく,パセリ,パイン缶, 黄桃缶,温州蜜柑缶	777 Kcal 30.1 g	
19	金	○	ご飯 大根のみそ汁 鮭フライ ひじきのサラダ	牛乳,油揚げ,わかめ,さけ,干ひじき	米,薄力粉,パン粉(乾燥),パン粉(生), 揚げ油,ごま油,砂糖	だいこん,えのきたけ,ねぎ,キャベ ツ,きゅうり,にんじん,コーン,えだ まめ	810 Kcal 34.9 g	
22	月	○	キャロットライス 野菜スープ スパイシーチキン グリーンサラダ 果物	牛乳,ベーコン,鶏肉	米,もち米,ごま油,ごま,油,じゃがい も,砂糖	にんじん,玉葱,にんじん,キャベツ, にんにく,しょうが,レモン,きゅう り,コーン,りんご	794 Kcal 31.0 g	
23	火	○	ご飯 田舎汁 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ	牛乳,鶏肉,生揚げ,豚肉,ハム	米,油,じゃがいも,片栗粉,砂糖	ごぼう,こんにゃく,にんじん,だい こん,しめじ,ねぎ,しょうが,玉葱,に んじん,きゅうり,コーン	819 Kcal 34.0 g	
24	水	○	青菜のちらし寿司 すまし汁 鱈の西京焼き ハニーサラダ 抹茶豆乳プリン	牛乳,油揚げ,のり,豆腐,わかめ,さわ ら,豆乳,生クリーム,あずき	米,砂糖,麦,じゃがいも,揚げ油,はち みつ,油	にんじん,かんぴょう,れんこん,干 し椎茸,こまつな,えのきたけ,ねぎ, ブロッコリー,キャベツ	864 Kcal 33.7 g	
25	木	【健康診断のため給食なし】						
26	金	○	パセリライス 三色豆のスープ スペイン風オムレツ 新玉ドレッシングサラダ	牛乳,ベーコン,いんげんまめ,ひよこ まめ,たまご,チーズ,鶏肉	米,オリーブ油,じゃがいも,油,砂糖	にんにく,玉葱,にんじん,えだまめ, マッシュルーム,キャベツ,きゅう り,レモン	802 Kcal 31.6 g	

今月の都内産野菜
小松菜・大根

※学校行事、食材料等の関係で献立を一部変更する場合があります。
「牛乳」欄に○印の付いている日には牛乳が出ます。

4月の平均

813 Kcal
31.7 g

本校では、行事や季節、旬の食材を意識して献立作成をしています。行事や季節の献立については**太字**で表記しています。また都内産の野菜の利用についても、八百屋さんにお願ひし、出回っているときには都内産の納品を優先していただいています。納品予定都内産野菜は別途記載します。また、毎月数回、西東京市の田倉農園さんから野菜を直送で納品して頂いています。田倉農園の産直野菜は、献立表上に**太字**で表記しています。ご参考になさってください。

○10日は入学、進級お祝い献立です。五目ご飯に桜の花の塩漬けを散らした「桜五目ご飯」を炊きます。また、紅白麩と旬の菜の花を入れたすまし汁など、春らしいお祝い献立にしました。
○15日は、旬のたけのこを炊き込んだ「たけのこご飯」です。通常は国産筍の水煮缶を使用していますが、この日は今年収穫された“新たけのこ”を使います。旬の筍の香りを味わってください。